

Eglefino Ahumado con Lentejas Puy a la Limón y Eneldo

Delicado pescado ahumado sobre un lecho de lentejas francesas ricas en proteínas con hierbas frescas—una comida amiga de los niveles de glucosa que es a la vez satisfactoria y elegante.

Preparación: 10 min

Cocción: 25 min

Total: 35 min

Porciones: 2

GL 4.0 / GI 21

Ingredientes

Low GI of 22 - excellent for blood sugar control Lentejas Puy

Provides fiber and flavor without significant glycemic impact cebolla pequeña, finamente picada

Medium GI but small amount in mirepoix is acceptable zanahoria, finamente picada

Very low calorie, adds crunch and minerals tallo de apio, finamente picado

Choose low-sodium variety; liquid doesn't impact GI caldo de verduras

Adds creaminess with minimal impact on blood sugar crème fraîche al 50%

Fresh herbs add flavor without calories or carbs eneldo fresco, picado

Bright flavor, negligible glycemic impact ralladura de limón

Lean protein helps stabilize blood sugar response filetes de eglefino ahumado

Nutrient-dense leafy green with minerals for glucose metabolism hojas de espinaca tierna

Instrucciones

Step 1

Coloca las lentejas Puy en una cacerola mediana junto con la cebolla, zanahoria y apio finamente picados. Vierte el caldo de verduras sobre los ingredientes y lleva la mezcla a un hervor vigoroso a fuego alto.

Step 2

Una vez que hierva, remueve bien todo para distribuir las verduras de manera uniforme. Reduce el fuego a bajo, cubre la cacerola con una tapa y deja simmer suavemente durante 20-25 minutos hasta que las lentejas estén tiernas pero mantengan su forma.

Step 3

Mientras las lentejas se cocinan, prepara la crema con hierbas combinando la crème fraîche con la mitad del eneldo picado y la ralladura de limón en un cuenco pequeño. Sazona ligeramente con sal y pimienta, luego deja reposar para que los sabores se mezclen.

Step 4

Coloca los filetes de eglefino ahumado en un plato poco profundo apto para microondas. Añade un chorrito de agua (aproximadamente 2 cucharadas) para crear vapor. Cubre el plato herméticamente con film transparente apto para microondas o una tapa, dejando una pequeña abertura para que escape el vapor.

Step 5

Calienta el eglefino en el microondas a potencia media durante 4-6 minutos, comprobando después de 4 minutos. El pescado está listo cuando se deshace fácilmente con un tenedor y se ve opaco en toda su extensión. Deja reposar y mantén caliente.

Step 6

Cuando las lentejas estén perfectamente tiernas y hayan absorbido la mayor parte del caldo, añade las hojas de espinaca tierna. Remueve suavemente hasta que la espinaca comience a marchitarse—esto debería tomar solo 30-60 segundos.

Step 7

Incorpora la mezcla de crème fraîche con hierbas en las lentejas y espinacas, removiendo hasta que todo esté uniformemente cubierto y cremoso. Prueba y ajusta el sazón si es necesario con sal y pimienta adicionales.

Step 8

Divide las lentejas a la limón y eneldo entre dos cuencos o platos poco profundos precalentados. Coloca un filete de eglefino ahumado encima de cada porción, luego adorna con el eneldo fresco restante. Sirve inmediatamente mientras esté caliente.